



Утверждено

Директор МОУ «ООШ с. Кувыка имени
Героя Советского Союза Г. Ф. Шигаева»
Ю.И. Ульянова

Десятидневное меню

МОУ «ООШ с. Кувыка имени Героя Советского Союза Г. Ф. Шигаева»

На 2023-2024 учебный год

Составлено по сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ.

5-изд. испр. и доп.-Пермь, 2013, с179

Составители: А.Я.Перевалов, Л.С.Коровка, Н.В.Тепешкина, А.С.Тришина, Е.В.Кашина.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				№ рец.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

ПОНЕДЕЛЬНИК

<i>Обед</i>														
Щи на мясном бульоне	250	1,6	4,8	24,9	75,75	0,04	18,38	0,00	2,38	40,25	36,25	17,5	0,63	140
Плов с мясом	180	20,30	17,0	35,69	377	0,06	1,01	48	0,0	45,10	199,30	47,50	2,19	406
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	72,4	0,09	0	0	0,7	17,5	1,95	79,0	23,5	109
Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,11	150,1	0,033	0	0	0,33	6,0	0,33	19,5	4,2	108
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	494
Итого:		28,32	23,56	114,3	736,25	0,22	22,19	48,0	3,41	123,05	241,83	165,5	30,92	

ВТОРНИК

<i>Обед</i>														
Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	0,1	8,25	0,00	1,38	15,2	63,5	24,0	0,95	147
Жаркое по - домашнему	200	27,53	7,78	21,95	265,0	0,12	15,3	0,02	3,9	68,0	105,0	39,0	1,4	195
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	72,4	0,09	0	0	0,7	17,5	1,95	79,0	23,5	109
Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,11	150,1	0,033	0	0	0,33	6,0	0,33	19,5	4,2	108
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5	508
Итого:		36,55	12,39	106,28	748,75	0,26	24,05	0,5	6,3	134,7	84,7	168,50	31,5	

ВТОРНИК

<i>Обед</i>																	
Супт гороховый на мясном бульоне	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	8,68	0,23	19,0	65,75	25,5	0,93	144			
Жаркое по -домашнему	200	27,53	7,78	21,95	265,0	0,12	15,3	0,02	3,9	68,0	105	39,0	1,4	195			
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	72,4	0,09	0	0	0,7	17,5	1,95	79,0	23,5	109			
Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,11	150,1	0,033	0	0	0,33	6,0	0,33	19,5	4,2	108			
Кисель из концентрата	200	1,40	-	29,00	122,00	0,00	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	503			
Итого:		37,5	13,79	104,59	717,53	0,26	24,1	8,70	5,16	124,7	177,0	165,0	30,4				

СРЕДА

<i>Обед</i>																	
Щи на мясном бульоне	250	1,6	4,8	24,9	75,75	0,04	18,38	0,00	2,38	40,2	36,25	17,5	0,63	140			
Макаронны отварные	180	19,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	291			
Гуляш с мясом	80	20,6	22,0	4,2	247	0,07	1,3	0,04	0,7	17,0	215,0	30,0	3,2	367			
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	72,4	0,09	0	0	0,7	17,5	1,95	79,0	23,5	109			
Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,11	150,1	0,033	0	0	0,33	6,0	0,33	19,5	4,2	108			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5	580			
Итого:		48,5	29,4	133,3	848,01	0,62	20,5	0,04	5,17	116,3	320,0	163,8	34,0				

ЧЕТВЕРГ

Обед																				
Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,7	165,75	48,25	1,25	15						
Пюре из гороха	180	19,5	6,0	38,8	187,0	0,42	0,0	0,03	0,0	112,0	313,0	105,0	6,6	418						
Рыба тушеная	80	13,3	7,2	6,3	143,0	0,09	4,7	0,01	4,2	35,0	203,0	39,0	0,8	343						
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	72,4	0,09	0	0	0,7	17,5	1,95	79,0	23,5	109						
Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,11	150,1	0,03	0	0	0,33	6,0	0,33	19,5	4,2	108						
Кофейный напиток	200	3,32	-	19,10	116,2	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27,0	0,8	496						
Итого:		51,6	22,18	118,7	834,99	0,66	13,9	0,09	5,98	358,2	794,0	317,7	37,15							

ПЯТНИЦА

Обед																				
Суп рисовый на мясном бульоне	250	3,7	5,1	13,82	116	0,09	6,75	0	2,45	42,5	99,0	34,25	1,7	129						
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,41	44,5	303	0,25	0	0,05	0,7	17,1	243,1	162,3	5,45	237						
Гуляш с мясом	80	20,6	22,0	4,2	247	0,07	1,3	0,04	0,7	17,0	215	30,0	3,2	367						
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	72,4	0,09	0	0	0,7	17,5	1,95	79,0	23,5	109						
Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,11	150,1	0,033	0	0	0,33	6,0	0,33	19,5	4,2	108						
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,00	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5	519						
Итого:		41,52	16,57	123,8	885,52	0,44	78,0	0,09	4,88	112,1	562,2	328,0	39,5							